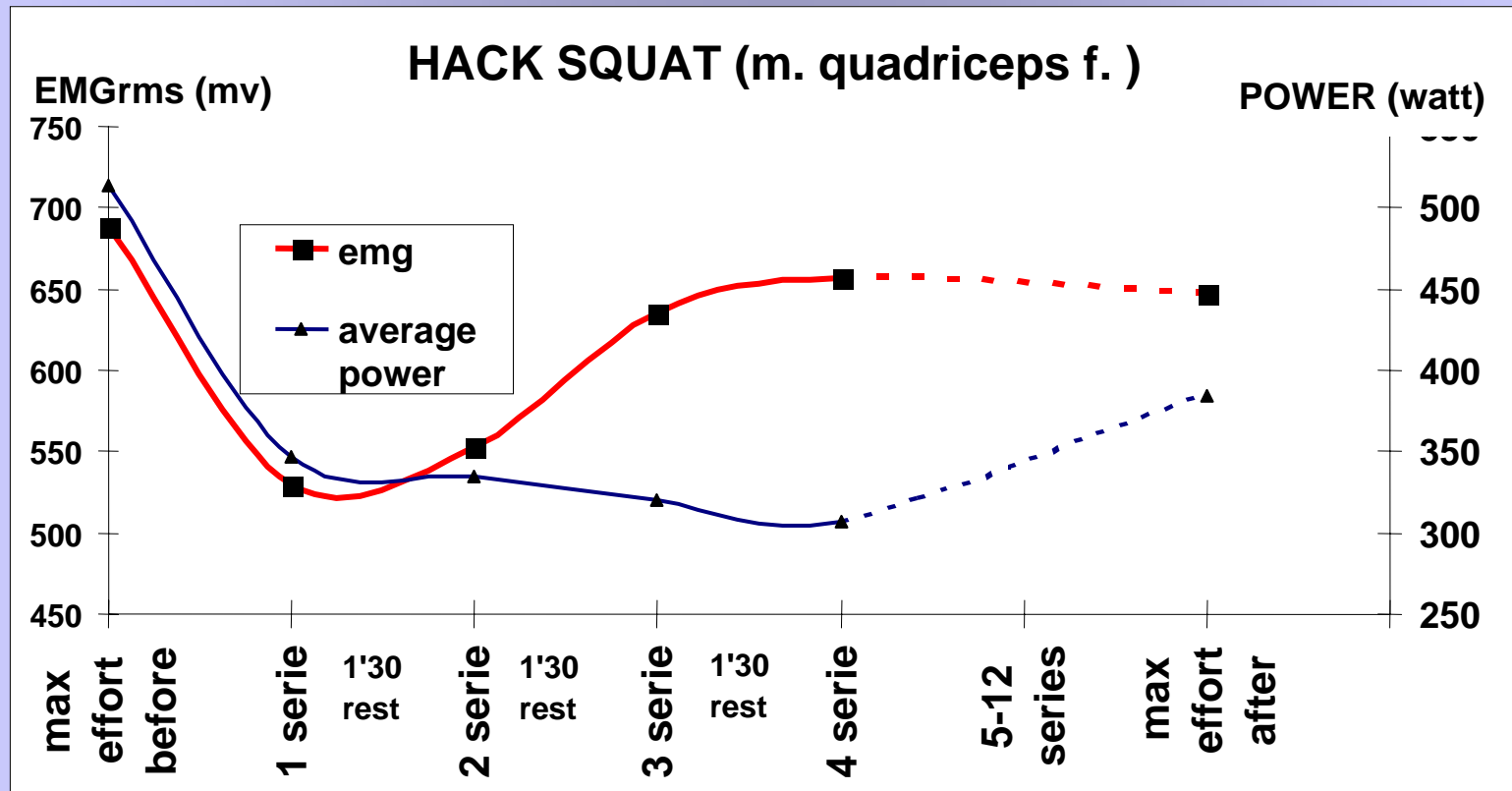


# UN PO' DI STORIA ....

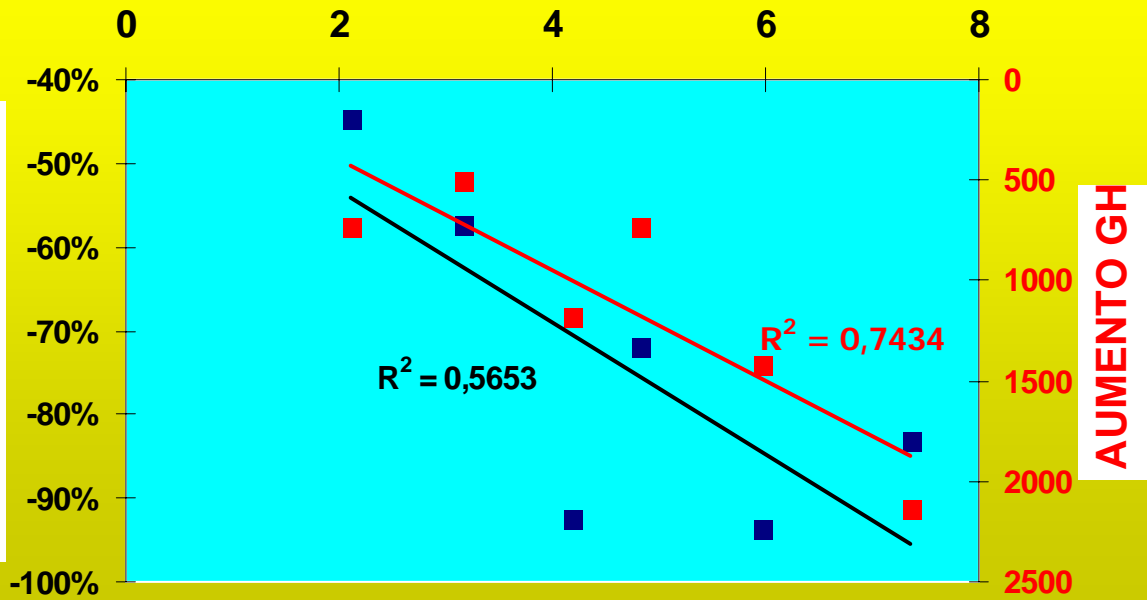


COSA SUCCEDA CON 3 SET DI 4SERIE DI 8-12 RIP  
ALL'ESAURIMENTO ( REC 90" TRA LE SERIE )

**C. BOSCO & R. COLLI**

# DIFF EMG/WATT PROVA MASSIMALE

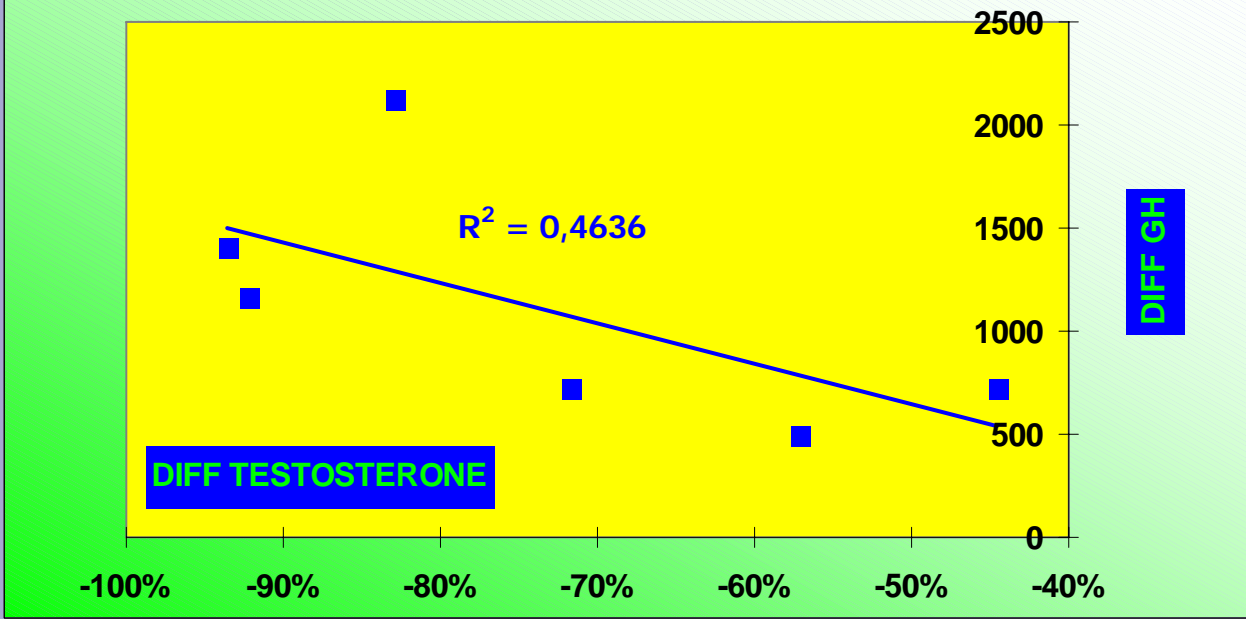
DIFF TESTOSTERONE



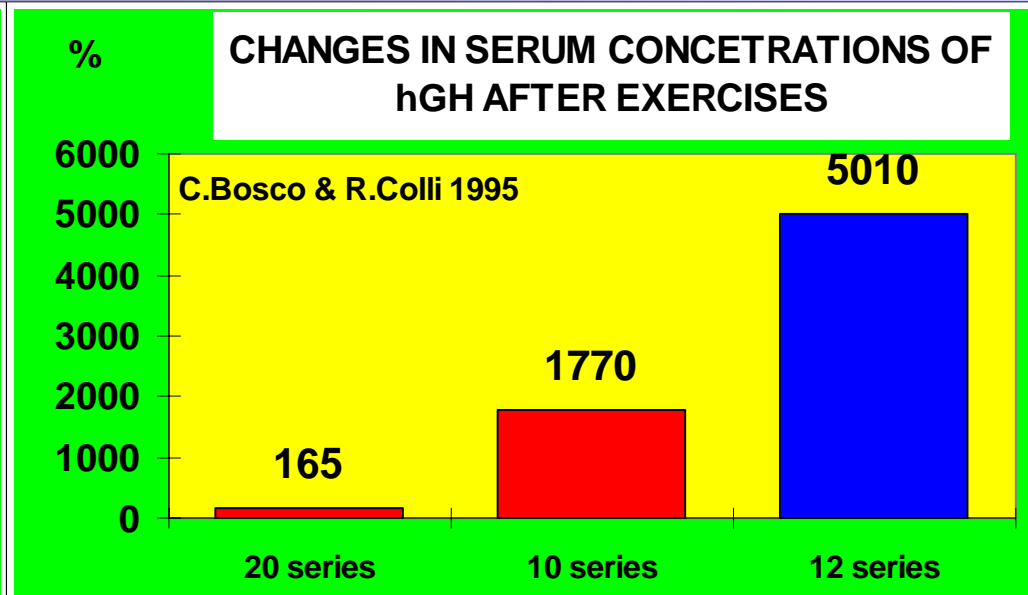
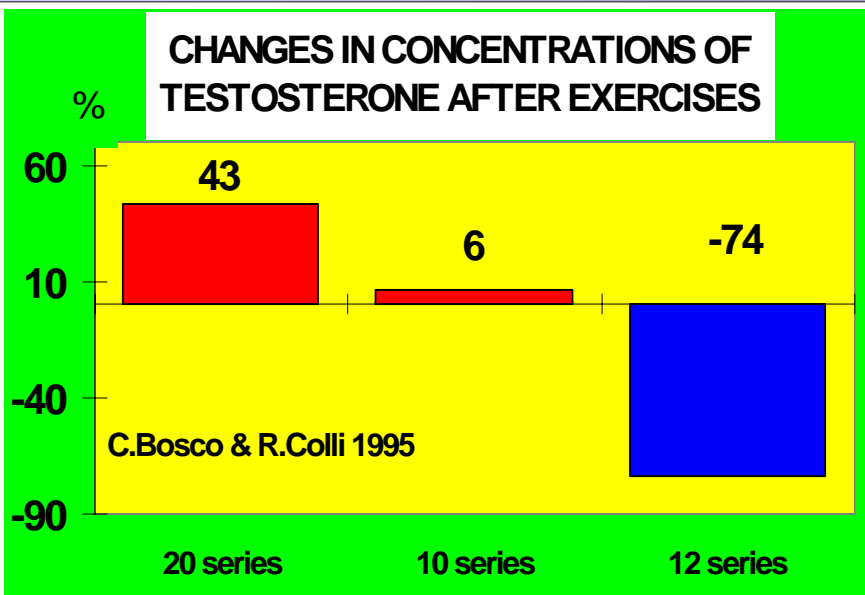
la diminuzione del rendimento e' correlata alla diminuzione del TESTOSTERONE ed all'aumento del GH

Più aumenta il GH più diminuisce il TESTOSTERONE

# DIFFERENZA ORMONALI PRIMA DOPO 12 SERIE



n. series	% 1 RM	%Pmax	n. reps	rest	tot reps
<b>20 series</b>	<b>50-70%</b>	<b>100%</b>	<b>2\4</b>	<b>2'-3'</b>	<b>50 reps</b>
<b>10 series</b>	<b>60-80%</b>	<b>100%</b>	<b>2\3</b>	<b>3'-5'</b>	<b>25 reps</b>
<b>12 series</b>	<b>70-75%</b>	<b>65-75%</b>	<b>12\8</b>	<b>1'30''</b>	<b>120 reps</b>

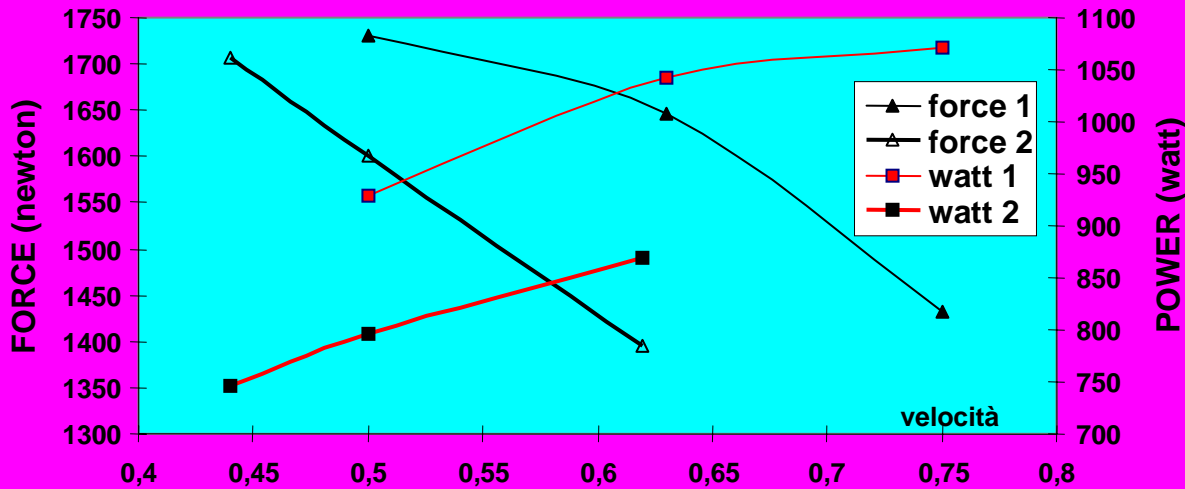


Il testosterone aumenta al termine dell'esercizio dopo un elevato numero di serie di poche ripetizioni ad alta velocità e carico medio

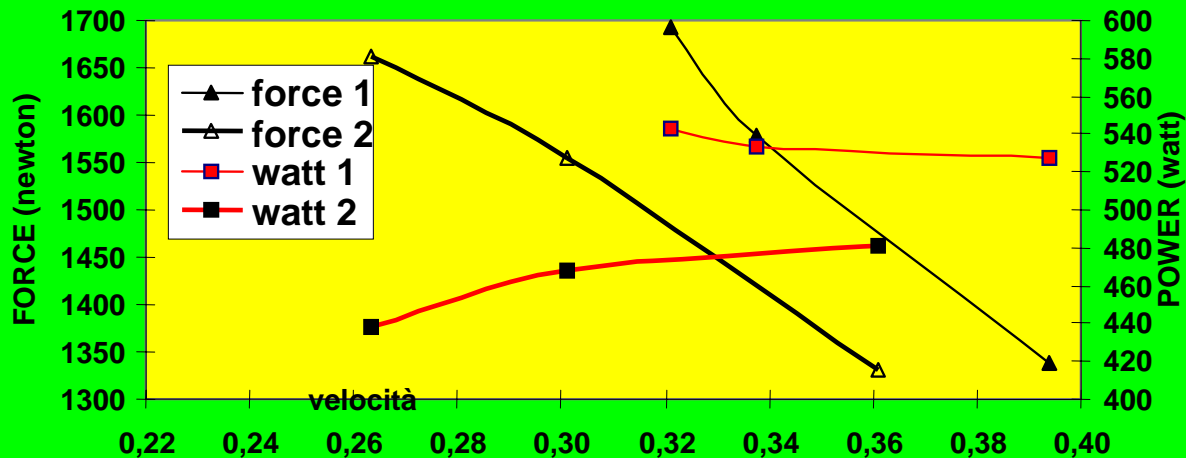
Il GH aumenta al termine delle 12 serie ipertrofiche e più modestamente dopo un carico elevato ed ampio recupero

La forza e la velocità (e di conseguenza la potenza) nella prova massimale calano drasticamente dopo le 12 serie di lavoro sugli arti inferiori

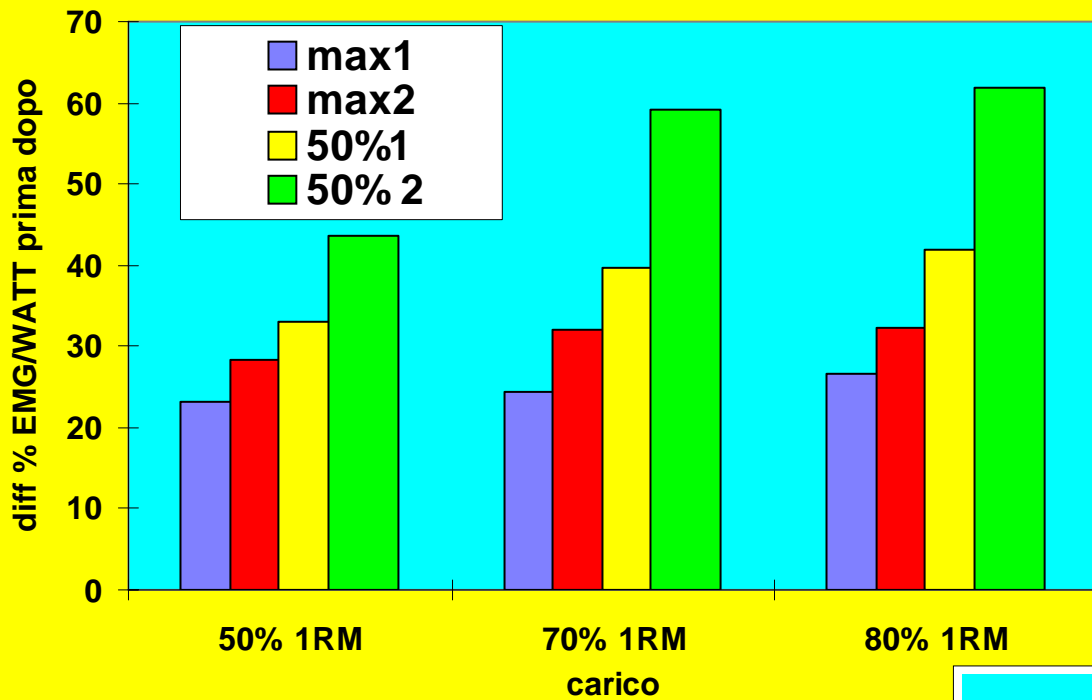
### prova massimale prima/dopo



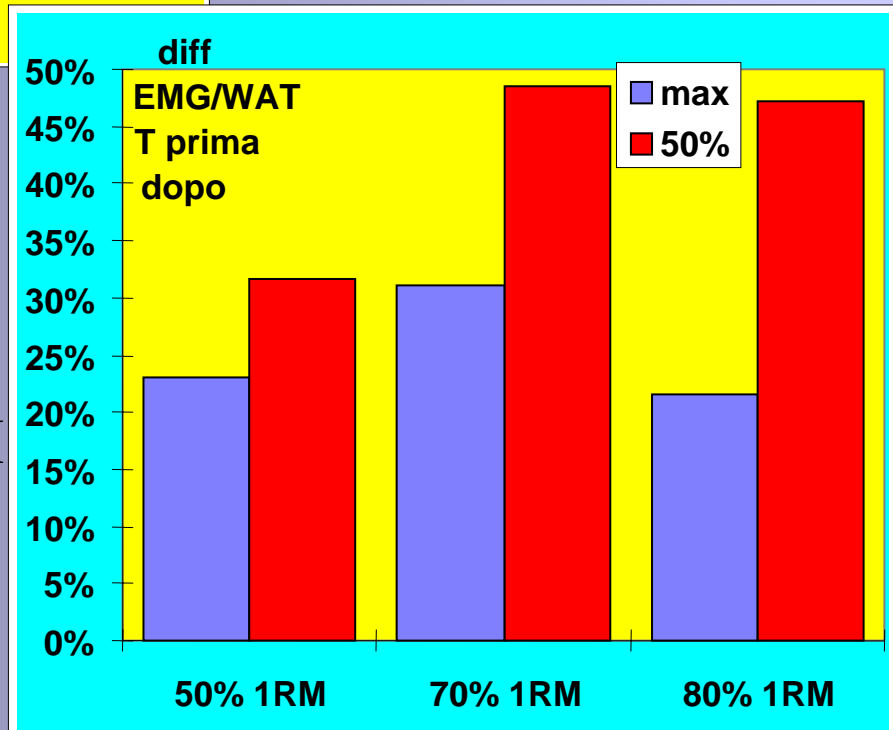
### prova 50% max prima/dopo



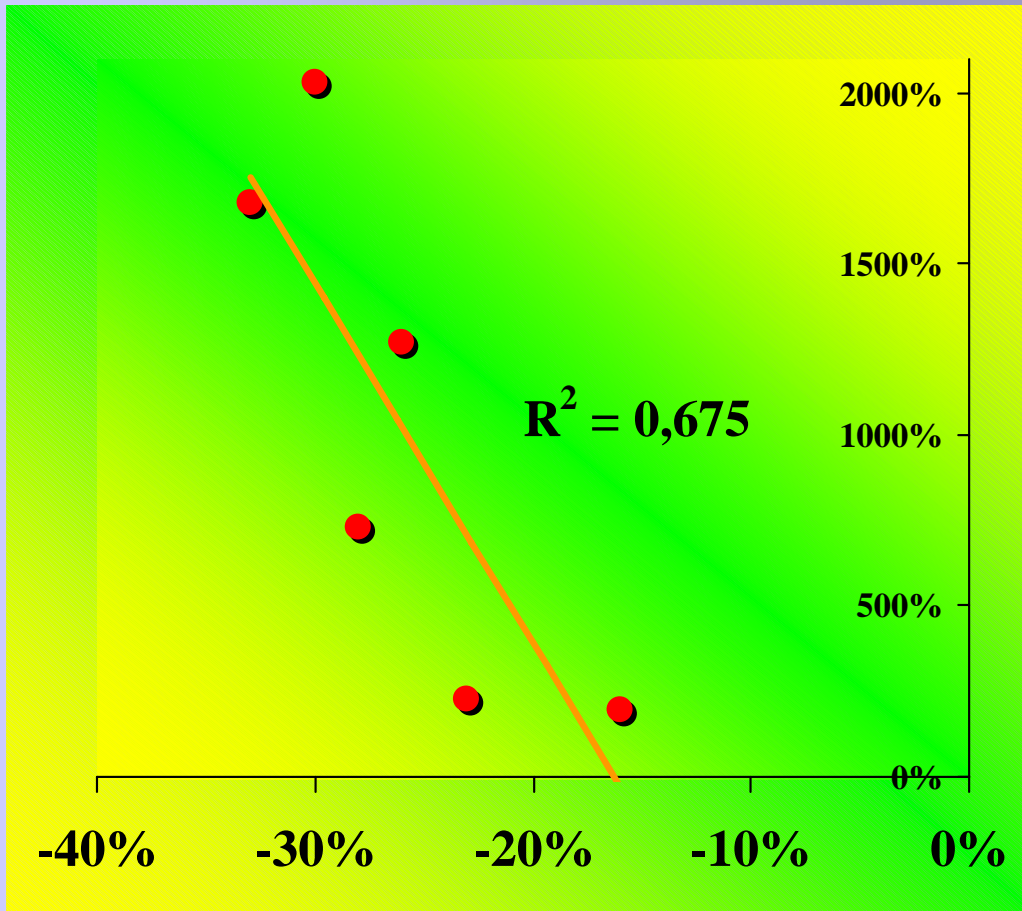
Il rendimento muscolare appare peggiore quando la velocità non è la massima possibile. In tutte le tipologie dopo l'allenamento peggiora



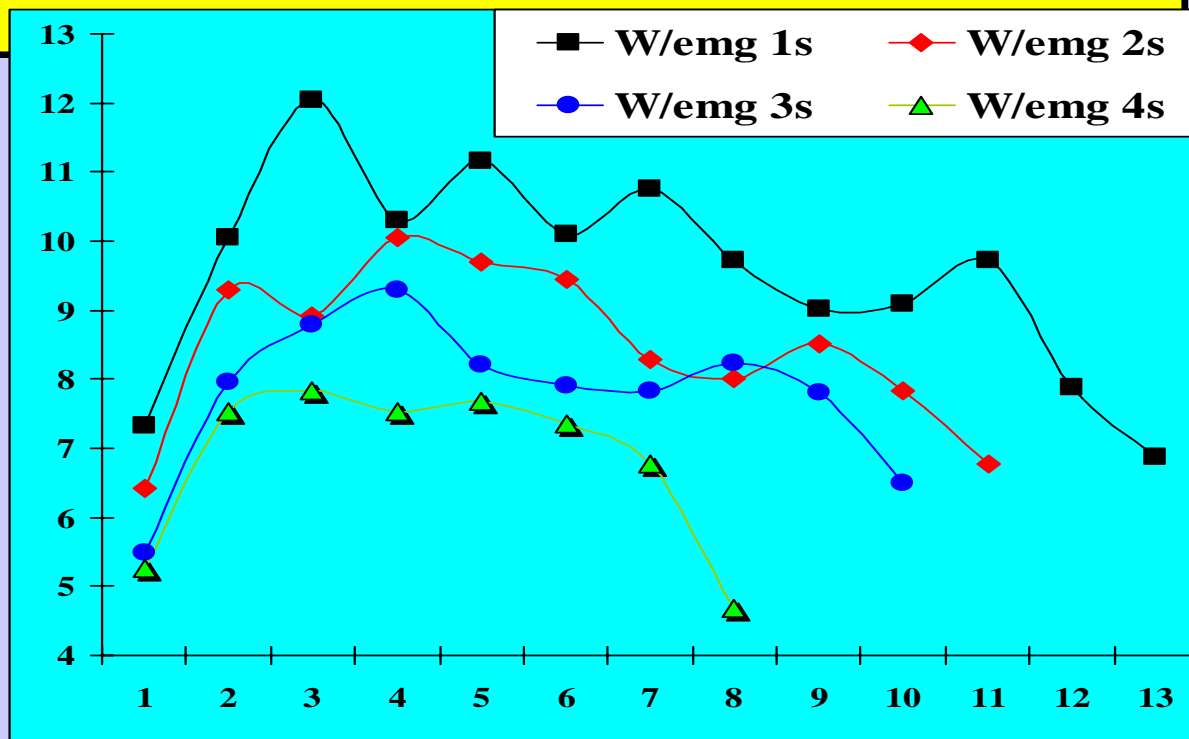
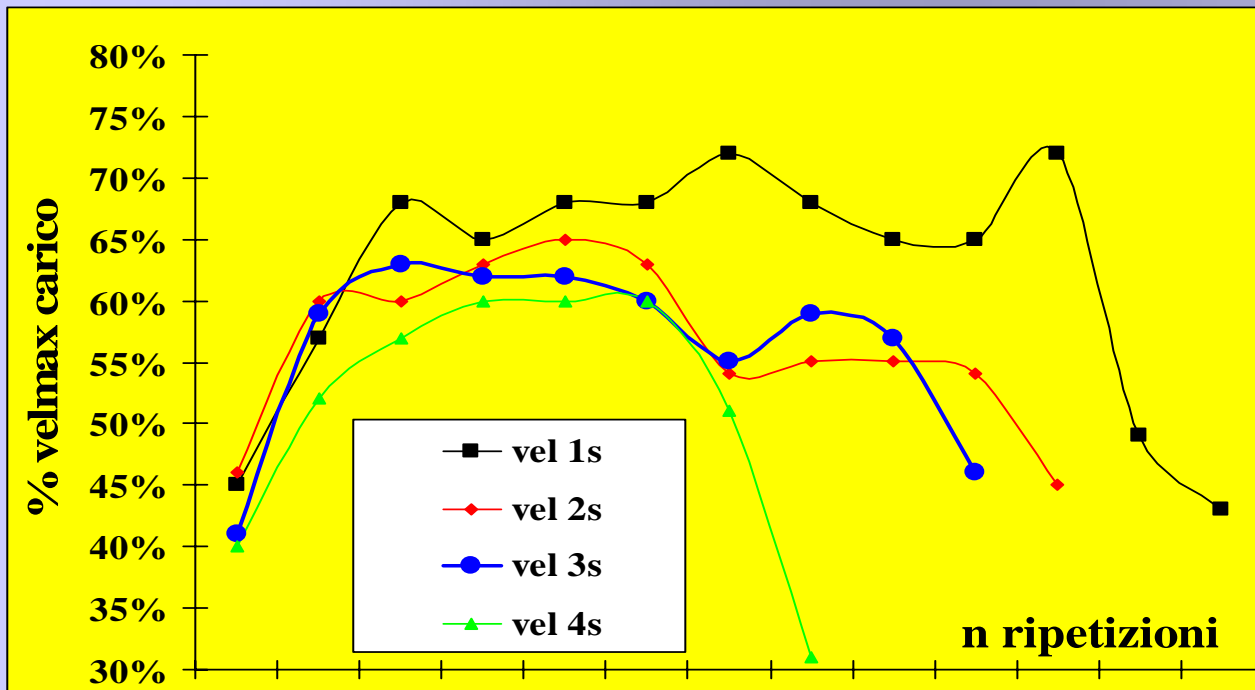
Appare visibilmente peggiorato il rendimento muscolare dopo l'allenamento peggiora in maniera molto vistosa (50%) nella prova submassimale a carichi dal 70% 1RM nella prova max il peggioramento è del 20-30%.

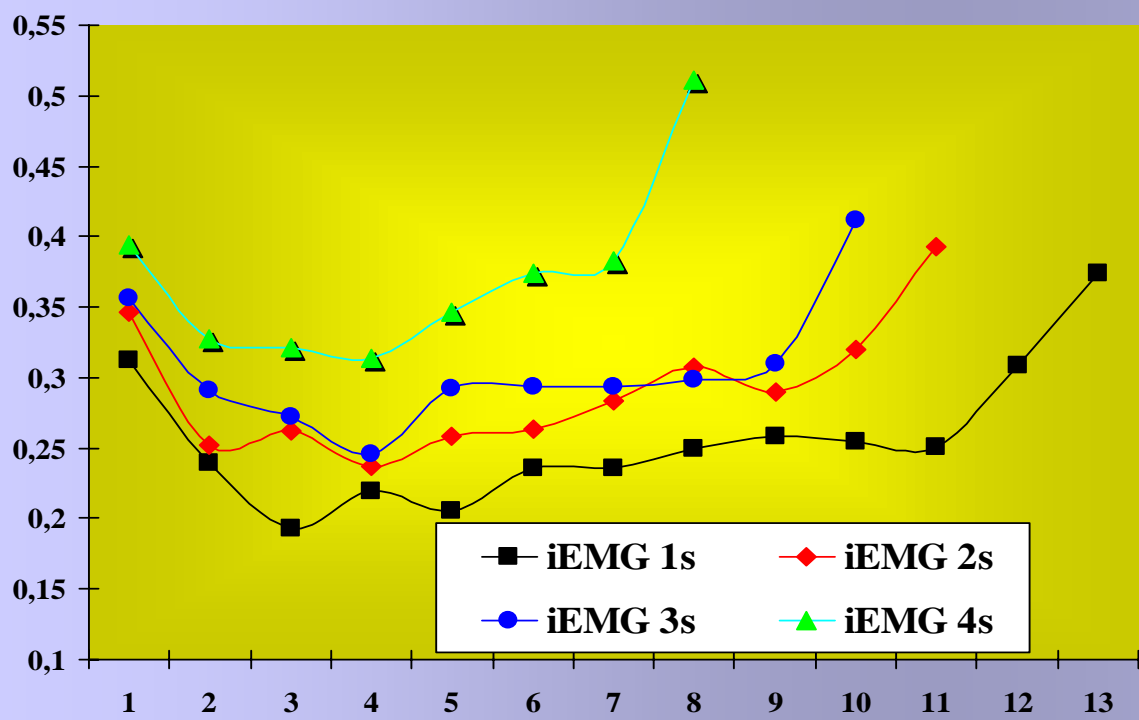
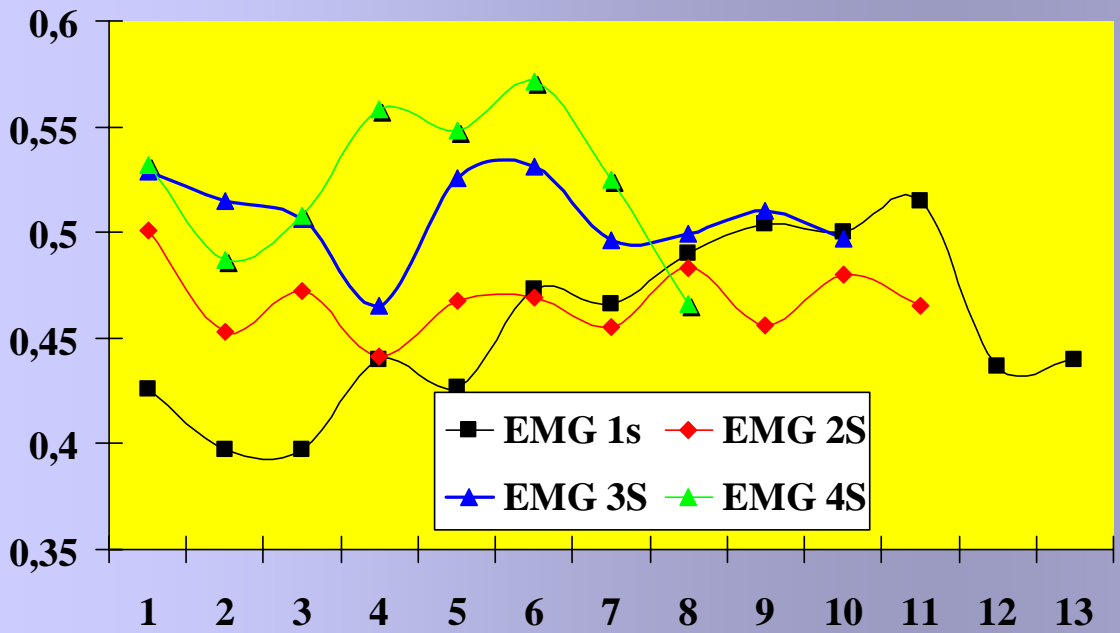


# ALTO CALO DI VELOCITA' = ELEVATA PRODUZIONE DI GH



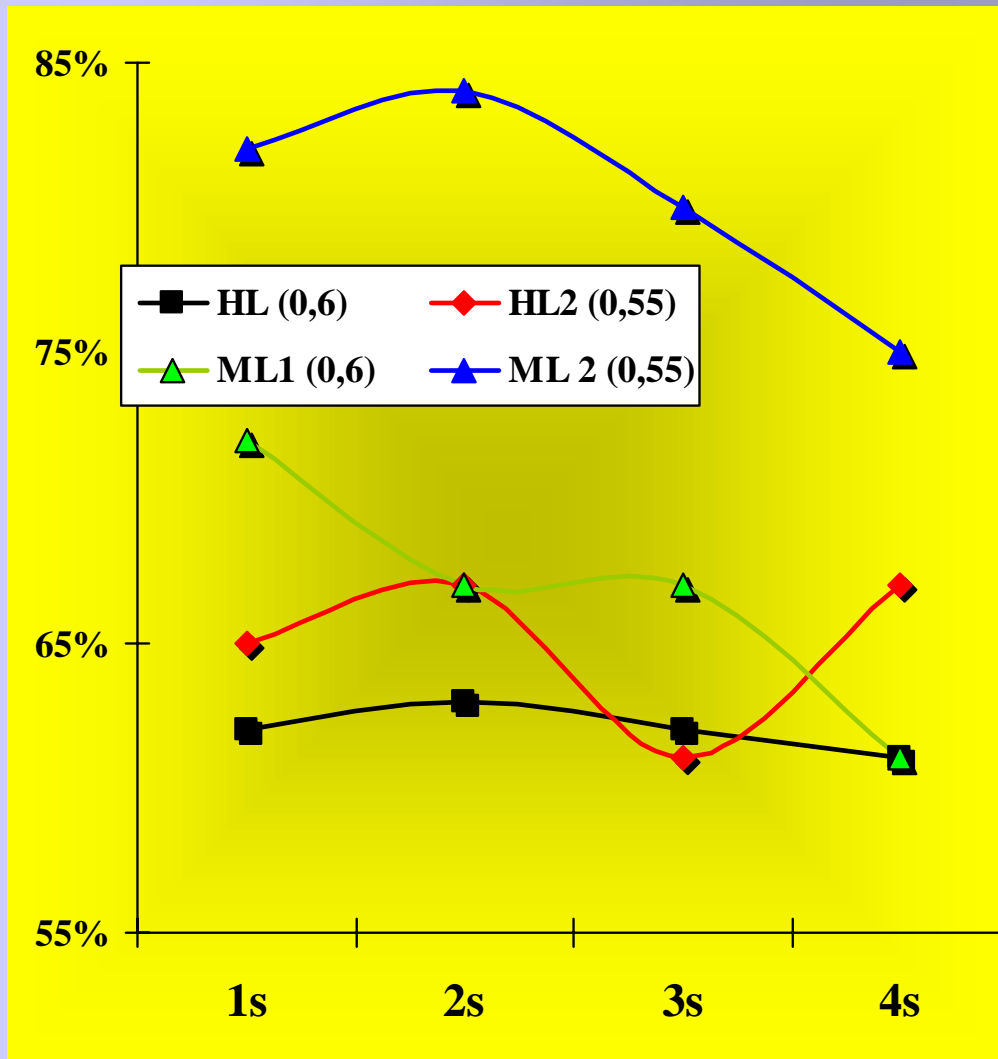
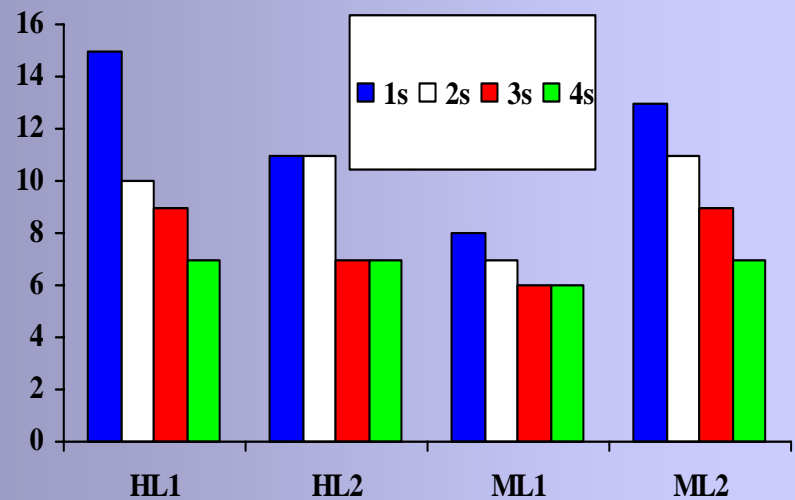
- La fatica viene visualizzata dal calo di velocità (o potenza) nel test max prima dopo
- L'aumento del GH è proporzionale e correlato al calo di velocità nel test







# IL CONTROLLO DELLA VELOCITA'



- Se l'atleta ha pochi anni di esperienza, la velocità esecutiva è % più alta rispetto alla max per lo stesso carico
- Il numero di ripetizioni, se svolto a velocità controllata, è inferiore per l'atleta con pochi anni di esperienza